

**MANFAAT AROMA TERAPI PEPPERMINT UNTUK MUAL MUNTAH PADA
IBU HAMIL DI DESA SEPUTIH RAMAN LAMPUNG TENGAH TAHUN 2022**

Muhammad Hatta¹, Nurliyani^{2*}

¹Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

²Profesi Bidan Universitas Malahayati Bandar Lampung

Email korespondensi: nurliani@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Mual muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Mual dan muntah merupakan salah satu tanda penting awal kehamilan. Mual dan muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan hari pertama haid terakhir dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16 hingga 18 minggu (Pratami, 2014). Mual muntah bisa ditangani dengan non farmakologi inhalasi peppermint dan lemon. Aroma mint yang menyegarkan merupakan obat ampuh untuk mengatasi mual, melegakan saluran pernafasan dengan membuka kongesti hidung, tenggorokan, dan paru-paru. Rasa mint yang sejuk juga bisa membantu meringankan batuk, meringankan asma, dan mengusir kuman di mulut. Satu atau dua tetes minyak esensial lemon dalam minyak atau diffuser di kamar tidur membantu untuk menenangkan dan meredakan Mual dan muntah kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mereka. Smith et al. juga telah dianggap segar lemon bau membantu untuk Mual dan muntah kehamilan. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan lemon di semua musim. (Parisa, 2014). Lokasi pengabdian masyarakat adalah di Seputih Raman, Lampung Tengah. Metode yang digunakan yaitu virtual zoom meeting yang diikuti oleh dosen pembimbing, kemudian penyuluhan lalu dilanjutkan dengan tanya jawab antar peserta dan pemateri selama acara berlangsung yang dihadiri oleh 7 ibu hamil. Hasil dari kegiatan ini dapat dilihat bahwa target sasaran 100% tercapai dan dapat dikatakan berhasil. Manfaat dari penyuluhan ini peserta dapat memahami apa itu mual muntah pada kehamilan dan cara penanganan mual muntah.

Kata Kunci : Inhalasi pepermin dan lemon, Mual muntah

ABSTRACT

Nausea and vomiting in pregnancy is the mother's body's reaction to the changes that occur as a result of pregnancy. Nausea and vomiting is one of the important signs of early pregnancy. Nausea and vomiting usually occur from 5 weeks' gestation, which is calculated based on the first day of the last menstrual period and peaks at 8 to 12 weeks' gestation and ends at 16 to 18 weeks' gestation (Pratami, 2014). The aroma of mint will activate the salivary glands and glands that produce digestive enzymes so that we are smooth. The refreshing mint aroma is a powerful remedy for nausea, relieves the respiratory tract by opening up congestion in the nose, throat, and lungs. The cool mint taste can also help relieve coughs, relieve asthma, and repel germs in the mouth. Mint leaves are also rich in antioxidants that are useful against cancer cells. (Yazid Subakti, 2011). A drop or two of lemon essential oil in an oil or diffuser in the bedroom helps to calm and relieve pregnancy nausea and vomiting. According to a study, 40% of women have used the scent of lemon to relieve nausea and vomiting, and 26.5% of them have reported it as an effective way to control their symptoms. Smith et al. It has also been considered the fresh lemon smell to be helpful for nausea and vomiting of pregnancy. Due to the increasing interest in the use of herbal remedies in pregnancy, the availability of lemons in all seasons. (Paris, 2014). The community service location is in Seputih Raman, Central Lampung. The method used is a virtual zoom meeting which is attended by the supervisor, then counseling and then followed by a question and answer session between participants and presenters during the event which was attended by 7 pregnant women. The results of this activity can be seen that the target is 100% achieved and can be said to be successful. The benefit of this counseling is that participants can understand what nausea and vomiting is in pregnancy and how to handle nausea and vomiting.

Keywords: *Peppermint & lemon inhalation, Nausea and vomiting*

1. PENDAHULUAN

Emesis gravidarum (mual muntah) merupakan keluhan umum pada kehamilan muda. Terjadinya kehamilan menimbulkan perubahan hormonal pada wanita karena terdapat peningkatan hormon estrogen, progesteron, dan pengeluaran human chorionic gonadotrophin plasenta. Hormon-hormon inilah yang diduga menyebabkan emesis gravidarum. Gejala klinis emesis gravidarum adalah kepala pusing, terutama pagi hari, disertai mual, muntah sampai kehamilan 4 bulan (Manuaba, 2009)

Di Amerika Serikat tahun 2014 menyebutkan 0,5-2% diantaranya mengalami hiperemesis gravidarum atau kurang lebih lima dari 1000 kehamilan. Angka kejadian hiperemesis gravidarum di Indonesia tahun 2015 adalah 1,5-3% dari wanita hamil. Sedangkan Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2015 tingginya angka kejadian emesis gravidarum pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan hiperemesis gravidarum mencapai 10-15% di Provinsi Lampung dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang. (Dinkes Lampung, 2015)

Kondisi hamil rentan terhadap berbagai “stres” yang mempengaruhi fisiologis dan fungsi metabolisme.¹ Berbagai keadaan patologis maupun fisiologis dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil, salah satunya adalah mual dan muntah pada kehamilan atau disebut dengan Nausea and Vomiting in Pregnancy (NVP). NVP ditandai dengan gejala mual, muntah, hipersaliva, sakit kepala, perut kembung, dan rasa lemas pada tubuh. NVP dialami oleh sekitar 50% hingga 90% ibu hamil di dunia. Umumnya, NVP dikenal dengan istilah morning sickness. (Gunawan, 2010)

Penanganan yang dapat dilakukan selain terapi farmakologis adalah dengan mempergunakan terapi non farmakologi atau terapi komplementer. Metode non farmakologi tidak memiliki efek samping serta tidak merugikan kondisi ibu dan calon bayi (Burn dan Blamey, 1994). Terapi non farmakologi atau terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan mual dan muntah pada ibu hamil antara lain: pengaturan diet, dukungan emosional, akupunktur, pitoterapi, homeoterapi, akupresur dan aromaterapi. (Tiran dalam Runiari, 2010). Aromaterapi merupakan metode terapi pelengkap nonfarmakologis bersifat noninstruktif, noninvasif, murah, sederhana, efektif, dan tanpa efek samping yang merugikan (Price & Shirley, 2007). Aromaterapi adalah terapi yang menggunakan essential oil atau sari minyak murni untuk membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, menyegarkan serta membangkitkan jiwa raga. Essential oil yang digunakan disini merupakan cairan hasil sulingan dari berbagai jenis bunga, akar, pohon, biji, getah, daun dan rempah-rempah yang memiliki khasiat untuk mengobati (Hutasoit, 2002). Aromaterapi yang aman digunakan pada saat kehamilan antara lain: jahe, buah anggur, mint, jeruk nipis, minyak atau sari jeruk, jeruk manis, dan jeruk keprok. (Handerson, 2005).

Menurut sebuah penelitian (Parisa, 2014), 49,2% wanita selama kehamilan digunakan obat-obatan herbal; 39,3% dari mereka telah menggunakan obat ini untuk masalah pencernaan yang 5,71% itu karena mual dan muntah pada kehamilan. Mayoritas bidan di Iran menggunakan aromatherapy, phytotherapy, dan pijat lebih dari pada metode

non- farmakologi lainnya karena popularitas dari metode ini dan pengalaman praktis dalam metode tersebut. Di antara pendekatan non-farmakologis, aromatherapy dapat dicatat Aromatherapy, yang merupakan cabang dari ilmu herbal, adalah kumpulan metode untuk penggunaan terampil dan dikendalikan dari minyak esensial untuk mempromosikan kesehatan fisik, emosional, dan psikologis. Mual dan muntah apabila tidak segera dilakukan penanganan maka akan menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada wanita yang akan menyebabkan gangguan pada metabolisme tubuh diantaranya adalah dehidrasi, berat badan menurun, alkalosis, dan hipokalemia (Aritonang, 2010).

2. MASALAH DAN RUMUSAN MASALAH

Masalah yang ada di Seputih Raman, Lampung Tengah Tahun 2022 yaitu ibu hamil dengan Emesis gravidarum (mual muntah)

Berdasarkan latar belakang masalah yang peneliti uraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- a. Apa pengertian emesis gravidarum (mual muntah) ?
- b. Apa penyebab emesis gravidarum (mual muntah)?
- c. Apa akibat emesis gravidarum (mual muntah) pada ibu hamil ?
- d. Bagaimana cara penatalaksanaan dan pengobatan emesis gravidarum (mual muntah)?

Lokasi pengabdian masyarakat adalah di Seputih Raman Lampung Tengah.



3. KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian

Kehamilan di definisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan di lanjutkan dengan nidasi atau implementasi. Bila di hitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu

40 minggu atau 9 samapai 10 bulan menurut kalender internasional.

Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester satu berlangsung dalam 12 minggu, trimester dua 13-27 minggu, trimester ketiga 28-40 minggu. (Elisabeth, 2015). Mual muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Kehamilan mempengaruhi sistem tubuh, baik secara hormonal, fisik maupun psikologi, mual dan muntah merupakan salah satu tanda penting awal kehamilan. Mual dan muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan hari pertama haid terakhir dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16 hingga 18 minggu (Pratami, 2014).

Kondisi ini umumnya di alami oleh lebih dai separuh wanita hamil yang di sebabkan karena meningkatnya kadar hormon estrogen. Dalam beberapa kasus, gejala yang sama di alami pula oleh para wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal, atau menjalani bentuk-bentuk terapi hormonal tertentu. Gejala ini biasanya timbul di pagi hari dengan frekuensi yang akan menurun setiap harinya sering dengan bertambahnya usia kehamilan (Milda, 2016).

Dr. Marjorie Greenfield, pakar obstetrician dan gynecologist, menyatakan bahwa sekitar 70% wanita mengalami muntah. Gejala ini sangat umum, tetapi pada setiap individu berbeda-beda (Milda, 2016).

Pada kasus tertentu, ibu hamil bisa mengalami mual muntah sepanjang hari atau hanya di pagi hari atau sore hari saja. Namun, ada pula yang mengalami peningkatan di malam hari sehingga mempengaruhi waktu tidurnya. Mual muntah biasanya mengalami puncaknya pada minggu ke delapan dan kesembilan kehamilan (Milda, 2016).

B. Penyebab emesis gravidarum(Mual muntah)

Mual muntah terjadi karena adanya peningkatan hormon pada saat hamil. Selama masa kehamilan, produksi hormon estrogen dan progesteron meningkat sehingga mempengaruhi fungsi neuron, serta fungsi alat tubuh lainnya. Menurut Nicky Wesson dalam mual muntah A Comprehensive Guide to the Causes and Treatments, Emesis Gravidarum (NVP), yang jika di artikan dalam bahasa indonesia berarti mual dan muntah selama kehamilan, pada umumnya terjadi pada trimester pertama (Milda, 2016).

Gejala mual muntah sering kali muncul sebagai reaksi untuk bau makanan atau bau tertentu, gangguan berupa rasa mual dan muntah setiap hari, bagi kebanyakan wanita hamil, mual muntah dapat bertahan lama, bahkan hampir sampai sembilan bulan kehamilan.

C. Akibat emesis gravidarum (mual muntah) pada ibu hamil

Mual yang di sertai dengan muntah dapat menyebabkan dehidrasi sehingga bisa membahayakan ibu dan janin. Sekitar 1,5%-2% ibu hamil, bisa mengalami mual muntah secara berlebihan. Jika sudah demikian, biasanya mereka sampai tidak bisa mengkonsumsi makanan dan minuman apa pun sehingga mengalami kekurangan cairan, gangguan elektrolit, badan terasa lemas, dan tidak bertenaga. Bila tidak segera diatasi segera diatas, hal ini tentunya bisa membahayakan kesehatan janin di dalam kandungan. (Milda, 2016).

D. Penatalaksanaan dan pengobatan emesis gravidarum (mual muntah)

Aroma mint yang menyegarkan merupakan obat ampuh untuk mengatasi mual, melegakan saluran pernafasan dengan membuka kongesti hidung, tenggorokan, dan paru-paru. Rasa mint yang sejuk juga bisa membantu meringankan batuk, meringankan asma, dan mengusir kuman di mulut. Daun mint juga kaya akan zat antioksidan yang berguna melawan sel kanker. (Yazid Subakti, 2011). Lemon minyak esensial (Citrus lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Satu atau dua tetes minyak esensial lemon dalam minyak atau diffuser di kamar tidur membantu untuk menenangkan dan meredakan Mual dan muntah kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mereka. Smith et al. juga telah dianggap segar lemon bau membantu untuk Mual dan muntah kehamilan. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan lemon di semua musim. (Parisa, 2014)

Pemberian mint oil pada ibu yang mengalami mual muntah dapat diberikan semangkuk air dengan 4 tetes minyak mint murni dan ditempatkan di lantai dekat tempat tidur mereka selama empat malam berturut-turut sebelum tidur untuk mengurangi morning sickness. (Hajar, 2012)

4. Metode

- a Metode yang digunakan yaitu virtual zoom meeting yang diikuti oleh dosen pembimbing, kemudian penyuluhan lalu dilanjutkan dengan tanya jawab antar peserta dan pemateri selama acara berlangsung yang dihadiri oleh 7 ibu hamil.
- b Langkah-langkah pelaksanaan
 - Menetapkan tujuan
 - Penentuan sasaran
 - Menyusun materi/ isi penyuluhan
 - Menentukan jenis alat praga yang akan digunakan

4. Hasil Penelitian Dan Pembahasan

a. Hasil



b. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan ini, secara garis besar mencakup beberapa hal sebagai berikut :

1. Keberhasilan target jumlah peserta yang hadir
2. Ketercapaian penyuluhan
3. Ketercapaian target materi penyuluhan
4. Kemampuan peserta dalam memahami materi

Target peserta yang direncanakan sebelumnya adalah 5 orang, namun dalam pelaksanaannya kegiatan ini dihadiri oleh 7 orang peserta. Dari angka ini dapat dilihat bahwa target sasaran 100% tercapai dan dapat dikatakan berhasil. Kegiatan ini dilakukan secara virtual dengan dosen pembimbing dan secara langsung dengan peserta, namun pada saat penyampaian materi tidak terdapat kendala. Adapun materi yang telah disampaikan adalah :

- a. Apa pengertian emesis gravidarum (mual muntah) ?
- b. Apa penyebab emesis gravidarum (mual muntah)?
- c. Apa akibat emesis gravidarum (mual muntah) pada ibu hamil ?
- d. Bagaimana cara penatalaksanaan dan pengobatan emesis gravidarum (mual muntah)?

Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan ini dapat kami katakan berhasil. Keberhasilan dilihat dari keaktifan peserta untuk melakukan tanya jawab yang rata-rata setelah itu mereka memahami tentang materi penyuluhan maka dapat disimpulkan tujuan kegiatan ini tercapai. Kami berharap manfaat yang diperoleh peserta adalah yaitu dapat memahami apa itu emesis gravidarum (Mual muntah) pada kehamilan dan juga cara penanganannya.

5. KESIMPULAN

Mual muntah pada kehamilan merupakan reaksi tubuh ibu terhadap perubahan yang terjadi akibat kehamilan. Kehamilan mempengaruhi sistem tubuh, baik secara hormonal, fisik maupun psikologi, mual dan muntah merupakan salah satu tanda penting awal kehamilan. Mual dan muntah biasanya timbul sejak usia gestasi 5 minggu, yang dihitung berdasarkan hari pertama haid terakhir dan mencapai puncak pada usia gestasi 8 hingga 12 minggu serta berakhir pada usia gestasi 16 hingga 18 minggu (Pratami, 2014).

Kondisi ini umumnya di alami oleh lebih dai separuh wanita hamil yang di sebabkan karena meningkatnya kadar hormon estrogen. Dalam beberapa kasus, gejala yang sama di alami pula oleh para wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal, atau menjalani bentuk-bentuk terapi hormonal tertentu. Gejala ini biasanya timbul di pagi hari dengan frekuensi yang akan menurun setiap harinya sering dengan bertambahnya usia kehamilan (Milda, 2016).

Aroma mint yang menyegarkan merupakan obat ampuh untuk mengatasi mual, melegakan saluran pernafasan dengan membuka kongesti hidung, tenggorokan, dan paru- paru. Rasa mint yang sejuk juga bisa membantu meringankan batuk, meringankan asma, dan mengusir kuman di mulut. Daun mint juga kaya akan zat antioksidan yang berguna melawan sel kangker. (Yazid Subakti, 2011). Lemon minyak esensial (Citrus lemon) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Satu atau dua tetes minyak esensial lemon dalam minyak atau diffuser di kamar tidur membantu untuk menenangkan dan meredakan Mual dan muntah kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mereka. Smith et al. juga telah dianggap segar lemon bau membantu untuk Mual dan muntah kehamilan. Karena meningkatnya minat dalam penggunaan obat herbal pada kehamilan, ketersediaan lemon di semua musim. (Parisa, 2014)

Daftar Pustaka

Depkes RI, 2007. *Mual muntah pada ibu primigravida*.

Elisabeth Siwi Walyani, 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta. Pustakabarupress

Ini Milda, 2016. *Nutrisi Pintar Ibu Hamil Dan Menyusui Golongan Darah A*. Jakarta. Bhuna Ilmu Populer.

Jannah Nurul, 2012. *Asuhan Kebidanan : Kehamilan*. Yogyakarta. Andi Offset

Kaina, 2006. *Aromaterapi*. Yogyakarta. Grafido Litera Media

Notoatmodjo Soekidjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT. Rineka

Cipta

Pasha Hajar, dkk. 2012. *Pengaruh Minyak Mint Pada Mual Dan Muntah Saat Hamil*.

Jurnal PMC

Penoel Daniel. 1997. *Aromaterapi Bagi Profesi Kesehatan*. Jakarta. EGC

Pratamai Evi, 2016. *Evidence-Based Dalam Kehamilan*. Jakarta. EGC

Profil Dinas Kesehatan Metro, 2014. *Kejadian mual muntah pada ibu hamil*.

Romauli Suryati, 2011. *Asuhan Kebidanan I Konsep Dasar Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta. Mulia Medika

Runiari Nengah, 2010. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis*

Gravidarum: Penerapan Konsep Dan Teori Keperawatan. Jakarta. Salemba Medika

Satya Bayu. 2013. *Koleksi Tumbuhan Berkhasiat*. Yogyakarta. Rapha Publishing.

Sulistiyawati ari. 2009. *Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Yogyakarta. Andi Offset

Subakti Y & Rizki Deri, 2016. *Bahan Makanan Terbaik Menurut Al-Qur'an Dan*

Sunnah. Yogyakarta. Pustakabarupress

Toshiko. 2012. *Pengaruh Aromaterapi Menghirup Pada Mual Dan Muntah Di Awal*

Kehamilan: Pilot Acak Terkendali Percobaan.